शिक्षकों की ख़ुशहाली के लिए सचेतनता का अभ्यास

मनोज निगम

एक बुद्धिमान व्यक्ति से पूछा गया, "क्रोध क्या है?" उसने एक ख़ूबसूरत जवाब दिया, "क्रोध एक ऐसा दण्ड है जो आप अपने आपको किसी अन्य की ग़लतियों के लिए देते हैं।" जब मैं अपने आपसे और मेरे इर्द-गिर्द मौजूद लोगों से बात करता हूँ, तो लगता है कि हम सब समय-समय पर क्रोध या तनाव से गुज़रते हैं। इनसे गुज़रते हुए, अधिकतर लोग अपने परिवेश से ख़ुद को काट लेते हैं और किसी से बात नहीं करते; वे दीन और दुखी महसूस करते हैं और कभी-कभी, ख़ुद को या दूसरों को चोट भी पहुँचाते हैं। यदि मानसिक तनाव लम्बे समय तक बना रहता है तो अवसाद एक मनोदशा बन जाती है। बेहद विकट परिस्थितियाँ विनाशकारी घटनाओं में भी तब्दील हो सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की दशा और जागरूकता की ज़रूरत

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, आने वाले सालों में अवसाद विश्व का दूसरा सबसे बड़ा मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा रोग बन जाएगा। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद (ICMR) की 2017 की एक रिपोर्ट[i] के अनुसार हर सात में से एक भारतीय किसी मनोरोग से ग्रसित है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के डेटा के अनुसार, 18 वर्ष से कम की आयु के 11,396 बच्चों ने 2020 में[ii] और 10,730 बच्चों ने 2021 में[iii] आत्महत्या की। 2020 में, देशभर में 1,53,052 लोगों ने आत्महत्या की, जबकि 2021 के आँकड़ों के अनुसार यह संख्या 1,64,033 रही। इन आँकड़ों से हालात के परिमाण का अन्दाज़ा लगाया जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि दूसरे विश्व युद्ध के बाद से जीवन प्रत्याशा बहुत हद तक घट चुकी है। इसके प्रमुख कारणों में से एक है कोविड-19 वैश्विक महामारी।

इस महामारी द्वारा निर्मित कठिन स्थितियों से निकलने में हमें लम्बा समय लगेगा। सभी, प्रशासन और सरकार समेत, इस बात से अवगत हैं कि बच्चों और शिक्षकों के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर काम करने की ज़रूरत है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020[iv] भी कहती है कि जब बच्चे कुपोषित या अस्वस्थ होते हैं, तो वे श्रेष्ठतम तरीक़े से सीखने में असमर्थ होते हैं। इसलिए, अब बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य (मानसिक स्वास्थ्य समेत) पर ध्यान केन्द्रित किया जाएगा। मानसिक स्वास्थ्य समेत स्वास्थ्य में बुनियादी प्रशिक्षण को पाठ्यचर्या में शामिल किया जाएगा।

महामारी के दौरान शिक्षा व्यवस्था को वापस पटरी पर लाने में शिक्षकों ने एक अहम भूमिका निभाई है।[v] हालाँकि, महामारी का असर शिक्षकों पर भी हुआ था, शारीरिक और मानसिक दोनों रूप में। जब शारीरिक मसले उभरते हैं तो डॉक्टरों से परामर्श लिया जाता है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य के मसलों को हमारे समाज में बिरले ही उठाया जाता है, जबकि यह आमतौर पर स्थापित किया जा चुका है कि मानसिक तनाव का हमारे शरीर के साथ-साथ मन, भावनाओं और जीवन की कामनाओं पर नकारात्मक असर होता है। ऐसे समय में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना बहुत ज़रूरी है।

महामारी और लॉकडाउन के शुरुआती दिनों से ही, एकलव्य अलग-अलग स्तरों पर स्वास्थ्य जागरूकता की पहल कर रहा है। हम शिक्षकों और बच्चों से मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर लगातार संवाद करने की कोशिश करते आ रहे हैं। महामारी की दूसरी लहर के बाद, एकलव्य कई शिक्षकों, शैक्षणिक कार्यकर्ताओं, डीएड के विद्यार्थियों और बच्चों से सचेतनता (mindfulness) को लेकर ऑनलाइन और ऑफलाइन ज़रियों से जुड़ा। ये सत्र कविताओं, किताबों, शॉर्ट फ़िल्मों और कई अन्य गतिविधियों के इस्तेमाल से रोचक और इंटरैक्टिव बनाए गए।

सचेतनता और जागरूकता

शिक्षकों के साथ के सत्रों के ज़रिए, मानसिक स्वास्थ्य और सचेतनता की गतिविधियों का अनुभव लेने की ज़रूरत पर बात करने की एक कोशिश की गई।

सचेतनता एक उपचार विधि है जिसके ज़रिए हम हमारे अन्दर और इर्द-गिर्द घट रही घटनाओं के प्रति जागरूकता निर्मित करते हैं। यह, हम जहाँ कहीं भी हों, वहाँ मौजूदा पल पर ध्यान देने का एक तरीक़ा है। मौजूदा पल को पूरी तरह महसूस करना और जीना होता है। वरना, अधिकांश समय या तो हम अपने अतीत की उदास घटनाओं को लेकर या भविष्य की चिन्ता करते हुए, मानसिक दबाव के तले दबे होते हैं। डॉ. सुमित राय, जो एक मनोवैज्ञानिक हैं, कहते हैं कि हमें अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहना चाहिए।

ऐसा माना जाता है कि सचेतनता की तकनीकों के नियमित अभ्यास से, हम ख़ुश रहना सीख सकते हैं। सचेतनता हमें मौजूदा पल से जुड़ने और उसे स्वीकार करने में मदद करती है। इससे 'क्या हो सकता है' के डर या 'हमारी अपेक्षाओं के मुताबिक़ क्या नहीं हुआ' की निराशा को दूर किया जा सकता है। जब हम सत्य को स्वीकार कर लेते हैं, तो प्रतिकूल परिस्थितियाँ हमें परेशान नहीं करतीं। हम परिस्थितियों को बदल नहीं सकते, लेकिन सचेतनता के नियमित अभ्यास से हम इन परिस्थितियों के मुताबिक़ अनुकूल व्यवहार करना सीख सकते हैं। ये गतिविधियाँ हमें अपने विचारों और भावनाओं की गति को धीमा करने में मदद करती हैं।

सचेतनता का परिचय

सत्रों के दौरान, जब सहभागियों से पूछा गया कि लोग तनाव में होने पर क्या करते हैं, तो उन्होंने रोने, एक दरवाज़ा-बन्द कमरे में चुपचाप बैठे रहने, परिवार के छोटे सदस्यों पर चिल्लाने, यहाँ तक कि उन्हें मारने, घर से बाहर निकल जाने, संगीत सुनने, अपनी भावनाओं को लिखने की कोशिश करने, चित्रकारी करने, किसी क़रीबी दोस्त से बात करने, ख़ुद पर चिल्लाने और ग़ुस्सा होने जैसी प्रतिक्रियाओं का ज़िक्र किया।

बच्चों या शिक्षकों के साथ वाले सत्र की शुरुआत कोरी डोअरफेल्ड की एक किताब *द रैबिट लिसंड* से होती है। इस चित्रों से भरी किताब में, टेलर नाम का एक बच्चा लकड़ी के ब्लॉक्स से बड़ी मशक़्क़त के साथ एक मीनार बनाता है। उसे बेहद दुख होता है जब वह मीनार अचानक टूट जाती है। एक-एक करके उसके दोस्त आकर उसे सान्त्वना देते हैं और अलग-अलग चीज़ें करने की सलाहें देते हैं, लेकिन वह किसी से बात करना या उनके द्वारा सुझाई चीज़ें करना नहीं चाहता। धीरे-धीरे सभी उसका साथ छोड़ देते हैं और वह अकेला हो जाता है। आख़िर में, एक ख़रगोश उसके पास आता है और चुपचाप उसके साथ बैठ जाता है, ताकि टेलर उसके शरीर की गर्माहट को महसूस कर सके। उन दोनों के बीच लम्बे समय तक शान्ति रहती है और फिर टेलर कहता है, "प्लीज़, मेरे साथ रहो।" धीरे-धीरे टेलर बात करना शुरू करता है और ख़रगोश उसे सुनता है। टेलर चिल्लाता है, याद करने की कोशिश करता है, योजना बनाता है और ख़रगोश तब तक सुनता रहता है जब तक टेलर गिरे हुए ब्लॉक्स को बक्से में डालकर, फिर से एक मीनार बनाने का फ़ैसला नहीं कर लेता! सत्र के सहभागी कहानी सुनते-सुनाते हुए पात्रों और परिस्थितियों पर चर्चा करते हैं। यदि तुम टेलर के दोस्त होते तो क्या करते? क्या तुम कभी इस मनोदशा में रहे हो? वे एक-दूसरे के अनुभवों के बारे में पूछते हैं।

इन सत्रों में सही तरह का वातावरण तब बनता है जब डब्ल्यूएचओ की प्रभावशाली एनीमेशन फ़िल्म *आई हैव अ ब्लैक डॉग*,[vi] विनोद कुमार शुक्ल की कविता 'हताशा से एक व्यक्ति बैठ गया था' और एकलव्य प्रकाशन की 'टिपिक पां भर्र…' जैसे स्रोतों का उपयोग किया जाता है।

सचेतनता की गतिविधियाँ

हम सहभागियों के साथ इस बात पर चर्चा करते हैं कि कैसे हमारी इन्द्रियाँ हमेशा वर्तमान में काम करती हैं। हमारी भावनाएँ, इस जटिल दुनिया में आगे बढ़ने के लिए हमारी पथप्रदर्शक बनते हुए, वर्तमान में और इसी पल में जीना सिखाती हैं। इस चर्चा के बाद, हमारे इर्द-गिर्द क्या है उसे देखने, सुनने, महसूस करने और उसका अवलोकन करने की गतिविधियाँ हमारी सभी इन्द्रियों का इस्तेमाल करके की जाती हैं। मिसाल के तौर पर, 10 मिनट के लिए अपनी आँखें बन्द करके, अपने आस-पास की आवाज़ों को ध्यानपूर्वक सुनना - हमें किस-किस प्रकार की आवाज़ें सुनाई देती हैं? कुछ नज़दीक होती हैं, कुछ बहुत दूर, कुछ तेज़, कुछ धीमी - बिना किसी पूर्वकल्पित ख़्यालों के बस आवाज़ों को सुनना। ध्यानपूर्वक सुनने की इस गतिविधि के 10 से 15 मिनट के बाद, सभी सहभागियों से उनके अनुभव साझा करने के लिए कहा जाता है। अधिकांश सहभागियों को यह गतिविधि काफ़ी सरल लगती है लेकिन वे स्वीकार करते हैं कि उन्होंने कभी भी अपने आस-पास की आवाज़ों को इतने ध्यान से नहीं सुना। घड़ी की टिक-टिक, पानी का टपकना, पंछियों की आवाज़ें, किसी साइकिल की घण्टी, एक ब्रेक लगाती कार की आवाज़, फुसफुसाहटें, साँसों की आवाज़ आदि। हर एक सहभागी के पास सुनने का अपना एक अलग अनुभव होता है। जादू तो तब होता है जब उनसे पूछा जाता है कि जब वे आवाज़ों को ध्यान से सुन रहे थे तब कोई उनके भीतर कोई चिन्ता या बेचैनी तो नहीं थी। उनमें से अधिकांश कहते हैं कि ऐसा नहीं था। जब पूछा जाता है कि उन्हें इसके तुरन्त बाद कैसा लगा, तो उनके जवाब होते हैं - शान्ति, सुकून, अच्छा और चिन्ता से मुक्त।

सहभागी अपने अनुभव सुनाते हैं, जिन पर चर्चा की जाती है और अवलोकन साझा किए जाते हैं। साँस पर ध्यान देना, ध्यानपूर्वक अवलोकन करना और त्वचा व शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना जैसी गतिविधियों का भी अनुभव किया जाता है। अनुभवों को साफ़-साफ़ लिखने से स्पष्टता भी आती है। सहभागी सचेतनता की गतिविधियों के फ़ायदे भी बताते हैं, जैसे तनाव का दूर होना, एकाग्रता का बढ़ना, भावात्मक स्थिरता का बेहतर होना, दूसरों को समझना, क्रोध का कम होना और शान्ति तथा ख़ुशी महसूस होना।

सत्र के दौरान, सहभागी गतिविधियों में शामिल रहते हैं, लेकिन

बाद में, उनमें से कुछ हमारे साथ ज़्यादा इत्मीनान महसूस करते हैं और अपनी निजी परेशानियाँ व अनुभव भी साझा करते हैं। उन्हें उनके शिक्षकों, दोस्तों और परिवार के सदस्यों से परेशान कर रहे मुद्दों पर बातचीत करने की सलाह दी जाती है या फिर ज़रूरत पड़ने पर किसी पेशेवर परामर्शदाता अथवा मनोवैज्ञानिक से मदद लेने की सलाह दी जाती है।

निष्कर्ष

स्कूलों में बच्चों के साथ उन मुद्दों पर बातचीत करने के लिए, जिनसे वे जूझ रहे हैं, एक परामर्शदाता होना चाहिए। तनाव के कुछ गम्भीर मामलों में, उन्हें चाइल्ड हेल्पलाइन नम्बर 1098 पर बात करने की सलाह दी जा सकती है। 10 से 15 मिनट के सचेतनता सत्र, बच्चों को उनकी भावनाएँ व्यक्त करने में मदद करने वाली कला सम्बन्धी गतिविधियों के साथ, स्कूल में प्रतिदिन किए जा सकते हैं। स्कूल प्रबन्धन, शिक्षक और परामर्शदाता को बच्चों को आश्वस्त करना चाहिए कि वे अकेले नहीं हैं; कि किसी भी परिस्थिति में, उन्हें हमेशा उनके शिक्षकों और स्कूल का सहयोग और समर्थन मिलेगा। शिक्षकों के लिए भी सत्र आयोजित किए जाने चाहिए ताकि बच्चों को परामर्श द्वारा सहयोग देने के उनके कौशलों को विकसित किया जा सके।

आज इन्सानियत के लिए यह एक महान सेवा होगी अगर हम सभी एक-दूसरे की सहायता और सहयोग कर सकें। हमें अपने अन्दर और अपने आस-पास देखना चाहिए ताकि हम मदद माँगने और प्रदान करने के लिए तैयार रहें। चाहे हमारे आस-पास के लोग कुछ बोलें नहीं, उनकी चुप्पी को सुनें और समझें तथा उन तक पहुँचने की कोशिश करें जो किसी भी प्रकार से कमज़ोर या असुरक्षित लग रहे हों।

Endnotes

i One in seven persons in India suffers from a mental disorder, finds ICMR survey- The New Indian Express

ii *https://ncrb.gov.in/sites/default/files/adsi_reports_previous_year/Table%202.0.pdf*

iii *https://ncrb.gov.in/en/node/3722*

iv *https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf*

v *https://news.un.org/hi/story/2021/10/1047902*

vi *https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc*



मनोज निगम *एकलव्य* में कार्यकारी अधिकारी हैं। युवा पेशेवरों की टीम के साथ, वे 25 से भी अधिक वर्षों से गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सामग्री का प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। वे 'अखिल भारतीय जन विज्ञान नेटवर्क' की कार्यकारी परिषद के सदस्य हैं। एकलव्य से जुड़ने से पहले, वे एक सहायक इंजीनियर के तौर पर सेवारत थे। सामाजिक, पर्यावरण सम्बन्धी और शैक्षणिक मुद्दों पर लिखने के लिए उत्सुक रहने वाले मनोज के लेख *जनसत्ता, सुबह सवेरे, देशबन्धु, न्यूज़18 हिन्दी, जनचौक, सर्वोदय प्रेस सर्विस, चकमक, स्रोत* और *नया ज्ञानोदय* में प्रकाशित हो चुके हैं। महामारी के बाद से वे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने के अभियान में शामिल हैं। उनसे *manojnig@yahoo.co.in* पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : करतार कस्तूरी **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय